# Drumul Spre Bine

Un ghid practic pentru înțelegerea,
demitizarea și gestionarea anxietății.

Florența Ștefan, Psiholog clinician și psihoterapeut integrativ.

**www.drumulsprebine.ro**

# Anxietatea nu este un dușman. Este un sistem antic de alarmă.

## 10,000 B.C.

**Supraviețuire**

**Sistemul Original:** Construit de creier pentru a ne ajuta să supraviețuim. Pericol fizic detectat → Ritm cardiac și respirație accelerate → Mușchi pregătiți de acțiune → Acțune fizică imediată (Fugă/Luptă) → **Rezultat:** Supraviețuire.

## Astăzi

**Anxietate**

**Sistemul Astăzi:** Același sistem funcionează, dar amenințările s-au schimbat. Pericol anticipat (Examen, Prezentare, Vizita la medic, Un gând legat de viitor) → Organismul reacționează ca și cum viața ar fi în pericol, chiar dacă amenințarea este doar anticipată. → **Rezultat:** Simptome de anxietate.

# Nu ești singur(ă) în această experiență.

Dacă citești acest ghid, poate ai simțit că mintea ta nu se mai opreste. Poate corpul tău rămâne în alertă fără un pericol real, sau eviți anumite situații de teamă că senzația va deveni copleșitoare.

Anxietatea este una dintre cele mai frecvente dificultăți emoționale. Afectează oameni de toate vârstele, indiferent cât de puternici, inteligenți sau organizați sunt.

**Partea bună? Anxietatea poate fi înțeleasă. Când înțelegi ce se întâmplă cu tine, devine mai ușor să faci schimbări prin pași practici, bazați pe dovezi.**

# Cum se simte anxietatea în corpul tău?

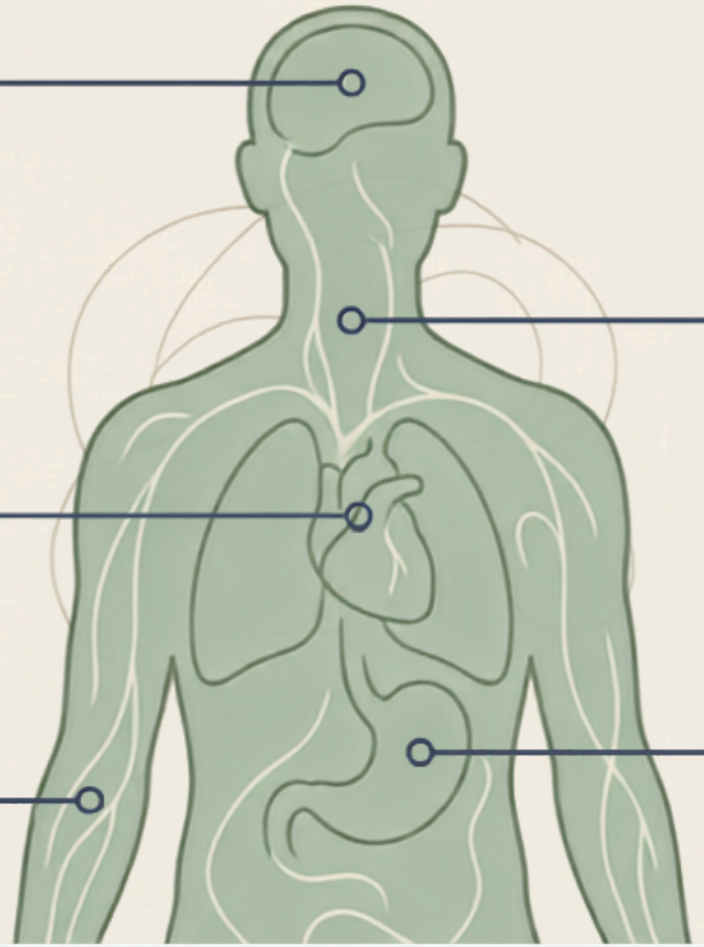
**Cap/Minte:** Dificultăți de concentrare; Senzația că urmează să se întâmple ceva rău; Amețeală.

**Gât:** Nod în gât.

**Piept:** Palpitații; Senzația că nu ai suficient aer.

**Membre:** Tensiune musculară; Transpirații; Tremur.

**Stomac:** Stomac strâns; Greață.



Toate aceste reacții pot fi extrem de neplăcute. Dar, în majoritatea cazurilor, ele sunt doar alarma corpului tău și nu sunt periculoase.

# Demontarea miturilor despre anxietate.

| Mitul | Realitatea Clinică | Perspectiva |
| --- | --- | --- |
| **Dacă am anxietate, înseamnă că sunt slab(ă).** | Anxietatea nu spune nimic despre valoarea ta. Mulți oameni extrem de performanți (medici, antreprenori, artiști, sportivi) o experimentează. | Anxietatea este o stare a sistemului nervos, nu o trăsătură de caracter. |
| **Dacă simt că îmi bate inima tare, voi face infarct.** | Palpitațiile sunt răspunsul biologic normal la activarea sistemului tău de alarmă (adrenalina). | Inima ta face exact ce i-a cerut creierul să facă. |
| **Trebuie să scap complet de anxietate.** | Scopul nu este dispariția completă. Este o emoție umană de bază pe care nu o poți șterge. | Scopul este să înveți să o gestionezi, pentru a nu-ți mai conduce viața. |

# Cercul Anxietății (Și cum îl putem opri).

1. O situație apare.

2. Creierul interpretează că există un pericol.

3. Apar gânduri (Nu voi face față).

4. Corpul intră în alertă.

5. Observi simptomele fizice.

6. Te sperii și mai tare de propriile simptome.

7. Anxietatea crește (și ciclul se reia).

**PUNCTUL DE INTERVENȚIE:**
Aici intervin instrumentele tale.

Vestea bună este că acest cerc nu este de neoprit. Putem învăța să întrerupem bucla.

# Instrumentul 1: Denumește ceea ce simți

**Concept:** Scoatera emoției din umbră și transformarea ei în cuvinte reduce activitatea centrului fricii din creier.

**Exercițiu (Completează acum):**

**În acest moment simt:** _____

0 — **Intensitatea emoției (0–10)** — 10

**Unde simt această emoție în corp?** _____

# Instrumentul 2: Respiră fără să forțezi

## Regula de Aur:

Nu încerca să elimini anxietatea. Observă doar cum corpul începe, treptat, să încetinească.

**Pașii:**

1. Așază o mână pe abdomen.
2. Inspiră lent pe nas (simte cum se ridică mâna).
3. Expiră încet pe gură.
4. Repetă ritmul timp de două minute.

Notă: Scopul este ancorarea în prezent, nu o luptă cu propria respirație.

# Instrumentul 3: Verifică realitatea

**Concept:** Gândurile tale sunt doar ipoteze, nu fapte. Scrie-le pentru a le testa veridicitatea.

Ce mă îngrijorează exact în acest moment?

_____

Ce dovezi am că acest lucru rău se va întâmpla?

_____

Ce dovezi reale am că s-ar putea să nu se întâmple?

_____

Dacă un prieten foarte drag ar avea acest gând, ce i-aș spune?

_____

# Ce poți face chiar de azi?

Dormi suficient.

Mănâncă regulat.

Limitează excesul de cofeină.

Fă mișcare.

Petrece timp cu persoane apropiate.

Nu evita tot ceea ce îți provoacă teamă (expunere treptată).

Acceptă că emoțiile dificile fac parte din experiența umană.

# Când este momentul să ceri ajutor?

**Dacă anxietatea...**

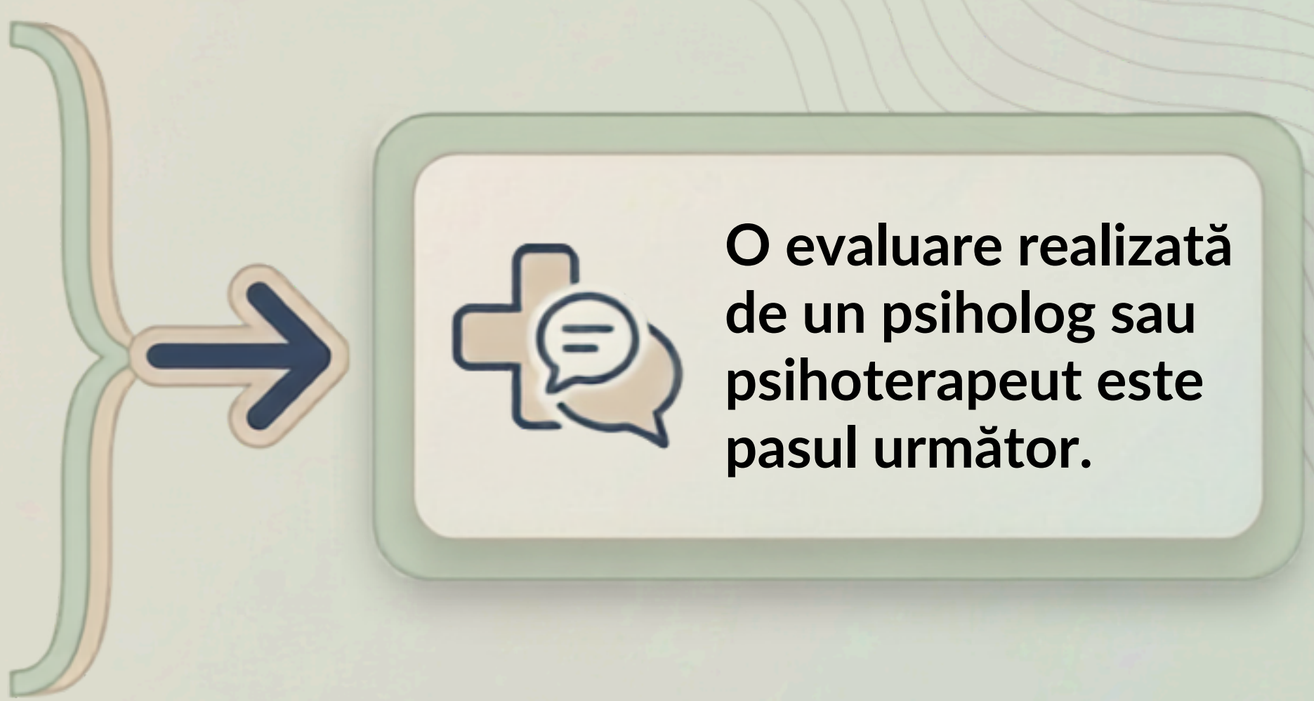
- Persistă de mai multe luni;

- Îți afectează relațiile cu cei din jur;

- Interferează cu serviciul sau studiile;

- Te face să eviți activități importante;

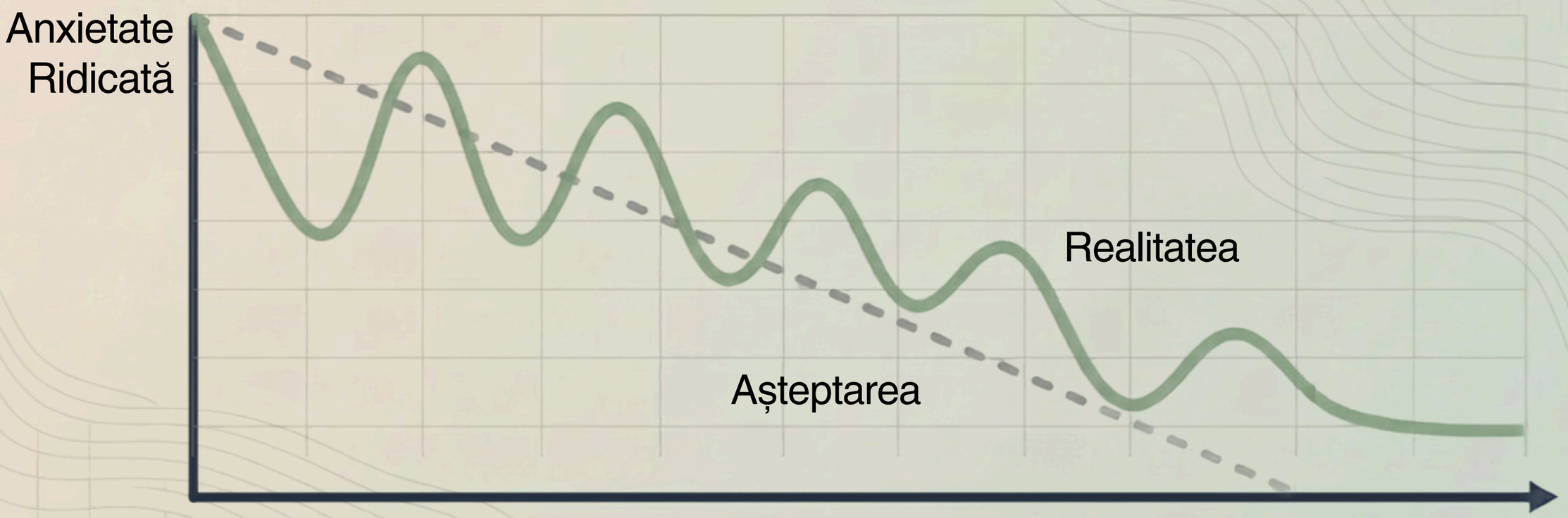
- Produce suferință semnificativă zilnică.



**O evaluare realizată de un psiholog sau psihoterapeut este pasul următor.**

***A cere ajutor nu este un semn de slăbiciune, ci un act de grijă față de propia sănătate.***

# Anatomia Vindecării (Așteptări vs. Realitate)




Vindecarea nu înseamnă să nu mai simți niciodată teamă. Înseamnă să poți merge înainte, să trăiești și să acționezi, chiar și atunci când frica este prezentă în fundal.

# Fiecare pas contează.

Schimbarea nu apare peste noapte. Ea se construiește
prin pași mici, repetați cu răbdare și blândețe.
Ai parcurs acest ghid. Poate că acesta este primul tău pas.